ШКОЛА гастронома

Santa Maria
Придай жизни вкус

журнал для тех, кто любит готовить

март 2005 / №5 (31)



www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948



тема конкурса – блюда из птицы

Дорогие читательницы!

Поздравляем вас с первым весенним праздником! Пусть он будет для вас радостным и запоминающимся.
Для наших подписчиков мы приготовили к 8 Марта несколько подарков (подробности – на стр. 31). А тех, кто уже регулярно покупает или получает «Школу гастронома», мы призываем активно участвовать в конкурсе на лучший рецепт для микроволновой печи. Ждем от вас оригинальных идей и советов, как нужно готовить блюда в микроволновке. Наиболее интересные рецепты мы опубликуем, а победитель конкурса по итогам года получит в подарок микроволновую печь фирмы «Самсунг». Удачи!

Ваша «Школа гастронома»









содержание

2 закуски
жюльены
– куриный
– грибной
– из крабов
салат из квашеной капусты

7 супы
чили кон карне по-мексикански
суп капучино из белой фасоли

10 птица
цыпленок в сливочном соусе с укропом

12 рыба
карп в китайском стиле

15 рецепты от Santa Maria
салат зеленый с курицей
телятина с капустой и миндальными клецками
желе из грейпфрута с сыром и розовым перцем

19 основы
сладкие блины
– «сюзетт»
– банановые
– с шоколадом
– на коньяке с ореховой начинкой

24 выпечка
торт «бабочка»

26 запеканки
запеканка с ананасом

27 десерты
крем-карамель

28 напитки
взвары яблочные
– с медом
– с инжиром и черносливом

Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастрономъ».
Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону **(095) 775-21-71.**

условные обозначения

блюда, которые подходят для детей

вегетарианское питание

среднее время приготовления блюда

количество порций в рецепте

энергетическая ценность 1 порции

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

блюда, приготовленные с продуктами Santa Maria

Santa Maria

M

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **378 ккал**

белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г, углеводы – 27 г

сложность приготовления блюд
легкие рецепты
рецепты средней сложности
рецепты для опытных кулинаров

пищевая ценность 1 порции

* **полезный совет**



Жюльены

Во французской кулинарии термин «жюльен» означает нарезку тонкой соломкой молодых овощей для супов и соусов. В России же (причем только в России!) так стали называть теплые закуски, приготовленные на основе нежного сливочного соуса.

Их готовят и подают порционно, в специальных небольших формочках-кокотницах.

Жюльен – весьма выгодное блюдо. Готовится он легко и быстро, а кроме того, его можно сделать буквально из всего – из свежих или сушеных грибов, любых видов мяса, птицы, рыбы, морепродуктов, овощей и даже фруктов.

Мы предлагаем 3 самых распространенных рецепта этой горячей закуски.

Что нужно:

Для сливочного соуса:

- **1 ст. л. муки**
- **20 г сливочного масла**
- **200 мл сливок жирностью 20%**
- **0,25 ч. л. мускатного ореха**

Для жюльена с курицей:

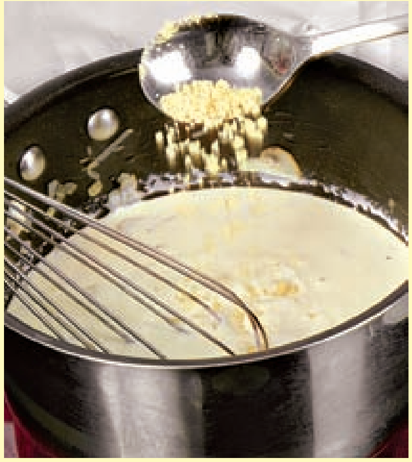
- **200 г куриного филе**
- **50 г шампиньонов**
- **1 ст. л. оливкового масла**
- **1 луковица**
- **30 г твердого сыра**
- **соль, перец по вкусу**



Как приготовить сливочный соус:





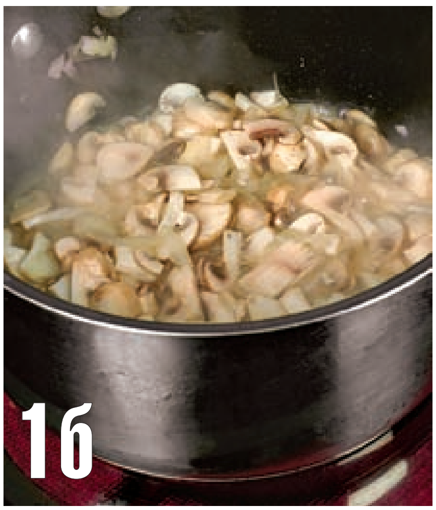


а Пшеничную муку просеять. Несильно разогреть сухую сковороду. Убавить огонь до среднего, подсушить на сковороде муку, постоянно помешивая, 1 мин.

б Сливочное масло комнатной температуры добавить к муке и, непрерывно помешивая, обжаривать все вместе еще 1 мин. Снять с огня.

в Сливки влить в сотейник, подогреть, не доводя до кипения. Всыпать в горячие сливки обжаренную муку. Размешать, довести до кипения. Снять с огня.





жюльен куриный

Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **2 (4 кокотницы)**
1 порция: **501,4 ккал**

белки – 30,0 г, жиры – 36,3 г,
углеводы – 13,6 г

Что делать:

1а Куриное филе отбить молоточком, смазать с двух сторон оливковым маслом, накрыть пищевой пленкой и оставить на 15–20 мин. Разогреть сухую сковороду. Обжарить филе куском – по 4 мин. с каждой стороны. Снять с огня.

1б Лук мелко нашинковать. Шампиньоны нарезать небольшими кусочками. Готовить на среднем огне, пока не выпарится вся влага.

1в Остывшее куриное филе мелко нарезать, разложить по кокотницам.

1г Приготовить сливочный соус. Добавить в него грибы с луком и мускатный орех. Посолить, поперчить по вкусу и перемешать.

Сыр натереть. Влить соус в кокотницы с нарезанной курицей, сверху присыпать сыром. Запекать при 200 °С до образования румяной корочки, 4 мин. ➤





жюльен грибной

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **364,8 ккал**

белки – 11,5 г, жиры – 28,8 г,
углеводы – 14,9 г

Что нужно:

Для сливочного соуса:

1 ст. л. муки
1 ст. л. сливочного масла
200 мл сливок жирностью 20%
0,25 ч. л. мускатного ореха

Для грибного жюльена:

30 г сушеных грибов
1 луковица
2 зубчика чеснока
30 г сыра
соль, перец по вкусу

Что делать:

2а Грибы перебрать, вымыть, залить 1 стаканом холодной воды и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 3 мин., откинуть на дуршлаг и еще раз промыть под проточной водой. Грибной отвар сохранить. Выложить грибы на бумажные салфетки, чтобы стекла вода; затем нарезать небольшими кусочками.

2б Лук и чеснок очистить, мелко нашинковать. Разогреть в сотейнике растительное масло, обжаривать в нем лук и чеснок 2 мин. Добавить нарезанные грибы, влить 2 ст. л. грибного отвара. Тушить на среднем огне без крышки 3 мин. Приготовить сливочный соус, добавить его к грибам. Снять с огня.

2в Духовку разогреть до 200 °С. Жюльен посолить, поперчить, добавить молотый мускатный орех. Разложить по керамическим формочкам, сверху присыпать тертым сыром. Поставить формочки на противень, заполненный водой так, чтобы она доходила до середины их высоты. Запекать 4 мин.









наш совет

Грибной жюльен можно приготовить из любых сухих, не только белых, грибов, а также из свежих шампиньонов или вешенок.

жюльен из крабов

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **687,5 ккал**

белки – 29 г, жиры – 31,2 г,
углеводы – 65,9 г

Что нужно:

200 г крабового мяса
1 зубчик чеснока
2 ст. л. растительного масла
50 мл белого вина
200 мл сливок жирностью 20%
1 ч. л. лимонного сока
1 упаковка готового слоеного теста
1 яйцо
соль, белый молотый перец

* **Жюльены из крабов и других морепродуктов (креветки, мидии, кальмары) делаются по другой технологии. Соус не нужно готовить заранее – сливки без муки и масла разогреваются и сразу добавляются к продукту.**



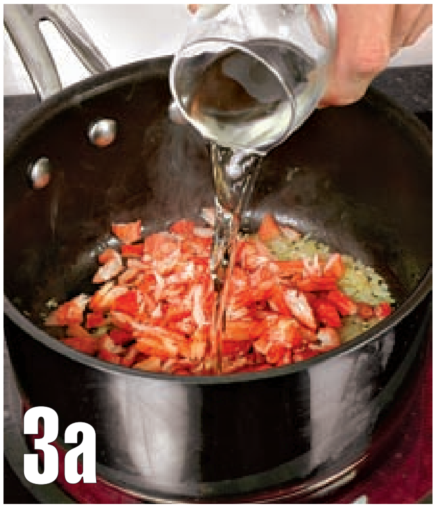
Что делать:

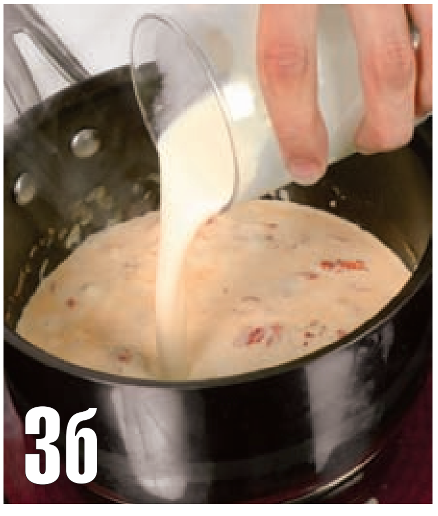
3а Чеснок очистить и мелко нарубить. В сотейнике разогреть растительное (лучше оливковое) масло, обжаривать в нем чеснок 1 мин. Из крабового мяса удалить хитиновые пластины. Добавить мясо в сотейник, влить вино. Готовить на среднем огне, постоянно помешивая, пока вино не выпарится, 4 мин.

3б Сливки разогреть, не доводя до кипения. Влить в сотейник с крабами и готовить на небольшом огне 6 мин. Снять с огня. Добавить лимонный сок, соль и белый перец. Перемешать.

3в Духовку разогреть до 200 °С. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 2–3 мм. Стаканом вырезать из него 8 кружков.

Стаканом меньшего диаметра вырезать из 4 кружков ободки, смазать их слегка взбитым яйцом. Затем ободки положить на целые кружки смазанной стороной вниз, чтобы ободки приклеились; еще раз смазать все яйцом.
Выпекать в духовке 15 мин. Наполнить получившиеся валованы крабами, присыпать тертым сыром и запекать 4 мин. ■









салат | из квашеной капусты

Время приготовления: **15 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **133,2 ккал**

белки – 2,7 г, жиры – 8,7 г,
углеводы – 11,0 г

Что нужно:

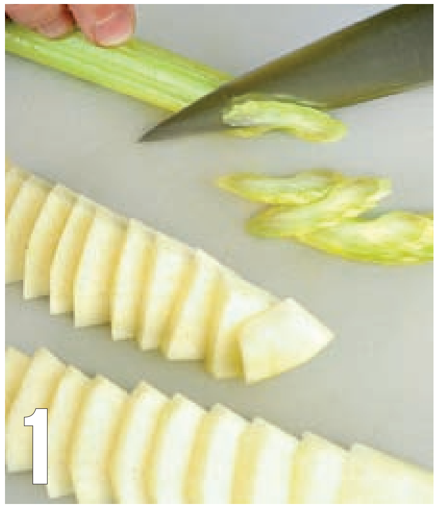
500 г квашеной капусты
100 г черешкового сельдерея
4 ст. л. свежей клюквы
1 свежее или моченое яблоко
2 ст. л. растительного масла
1–2 ч. л. сахара

Что делать:

1 Сельдерей вымыть, нарезать наискосок кусочками толщиной 0,5 см. Яблоко вымыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Нарезать яблоко тонкими дольками.

2 Клюкву перебрать, положить в дуршлаг и тщательно промыть. Выложить ягоды на бумажные салфетки, чтобы стекла жидкость.

3 Ложкой размять 1 ст. л. клюквы, аккуратно слить сок. Смешать его с маслом, добавить сахар по вкусу. Перемешать квашеную капусту с сельдереем и яблоком. Добавить ягоды клюквы. Заправить салат маслом с клюквенным соком. ■







наш совет

Если вы используете не моченое, а свежее яблоко, после нарезки его необходимо сбрызнуть лимонным соком, чтобы оно не потемнело.



чили кон карне
по-мексикански

Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **323 ккал**

белки – 22,6 г, жиры – 22,8 г,
углеводы – 6,8 г

Что нужно:

3 зубчика чеснока
2 луковицы
1 сладкий перец
3 ст. л. растительного масла
500 г говяжьего фарша
соль по вкусу
по 1 ч. л. кумина, молотого чили, молотых семян кориандра
0,5 стакана белого сухого вина
250 г консервированных очищенных томатов в собственном соку
1 ст. л. вустерского соуса
1 пучок кинзы
100 г сметаны

Что делать:

1 Чеснок и 1 луковицу очистить, измельчить. Сладкий перец очистить от семян и плодоножки, нарезать кубиками. В сковороде разогреть 1 ст. л. масла, положить подготовленный лук и чеснок, обжаривать 2 мин., добавить сладкий перец и готовить еще 2 мин. Снять с огня.

2 В большой сковороде разогреть 2 ст. л. масла, положить фарш, обжаривать, пока он не изменит цвет. Добавить соль, кумин, чили, кориандр и обжаренные овощи, влить белое вино и готовить 7 мин., затем переложить в кастрюлю.

3 Добавить томаты вместе с соком и вустерский соус. Перемешать и варить на небольшом огне 10 мин. Оставшуюся луковицу очистить, нарезать кольцами, обдать кипятком.

Кинзу измельчить и добавить в блюдо перед подачей на стол. Отдельно подать сметану и нарезанный лук. ■







кстати

В кухне «текс-мекс» это блюдо готовится с красной фасолью, а в Мексике чили кон карне готовится просто из говядины и перца чили.



СУП | капучино из белой фасоли

Время подготовки: **8–10 часов**
Время приготовления: **1 час 10 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **236,2 ккал**

белки – 12,2 г, жиры – 9,9 г,
углеводы – 24,5 г



Что нужно:

200 г мелкой белой фасоли
1 луковица
2 лавровых листа
200 мл сливок жирностью 30%
1 л молока жирностью 0,5%
10 шампиньонов
2 зубчика чеснока
соль, перец по вкусу







Что делать:

1 Фасоль перебрать, вымыть, положить в кастрюлю и залить водой. Оставить на ночь. Затем воду слить.

2 Лук и чеснок очистить, крупно нарезать. Положить в кастрюлю с фасолью, добавить лавровый лист, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Шумовкой снять пену, уменьшить огонь, посолить, поперчить и варить под неплотно закрытой крышкой 40 мин.

*** Такой суп можно сварить и из консервированной белой фасоли. В этом случае ее не надо замачивать и долго варить. Фасоль из банки достаточно откинуть на дуршлаг, промыть под проточной водой и проварить с луком и чесноком 10 мин. Но не забывайте, что некоторые консервированные овощи могут иметь специфический привкус (это зависит от технологии консервирования). Поэтому для чистоты эксперимента мы предлагаем потратить чуть больше времени и сварить суп из сухой фасоли.**

3 Отложить несколько ложек сваренной фасоли. Оставшуюся фасоль варить еще 10 мин. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Переложить фасоль в чашу блендера, измельчить в пюре.

4 Чтобы суп-пюре получился пышным, измельченную в блендере фасоль надо дополнительно протереть через сито. Затем добавить в протертое пюре сливки, перемешать и поставить на слабый огонь. При необходимости добавить немного соли.

5 Грибы вымыть, нарезать тонкими пластинами. Разогреть в сковороде небольшое количество растительного масла. Обжаривать грибы 5 мин.

6 Молоко нагреть в отдельной кастрюле до 60 °С, взбить венчиком или миксером в густую пену. В каждую тарелку положить обжаренные грибы и отложенную цельную фасоль. Разлить суп. Сверху выложить пышной шапкой взбитое молоко. ■











цыпленок | в сливочном соусе с укропом

Время приготовления: **1 час 10 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **196,5 ккал**

белки – 20,6 г, жиры – 11,6 г,
углеводы – 2,4 г



Что нужно:

цыпленок весом 1–1,2 кг
2 ст. л. растительного масла
соль, перец по вкусу
1 луковица
1 лимон
1 пучок укропа
200 мл сливок жирностью 30%







Что делать:

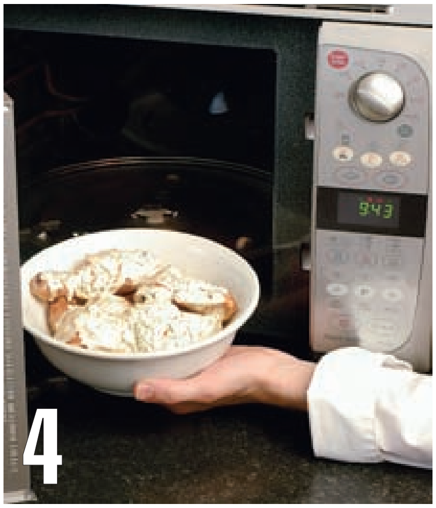
1 Цыпленка вымыть, обсушить. Разрезать на 8 частей – 2 ножки, 2 бедра, 2 грудки и 2 крылышка. Куски цыпленка сбрызнуть 1 ст. л. масла, натереть солью и перцем. Наколоть кожицу вилкой или ножом в нескольких местах. Уложить подготовленные кусочки на противень или решетку, поместить в микроволновую печь, например Samsung Super Grill, с двойным грилем – чтобы курица поджаривалась сверху и снизу одновременно. Выбрать программу автоприготовления «куски курицы» и ввести вес продукта. Время приготовления устанавливается автоматически (около 12 мин.).

2 Лук очистить, мелко нашинковать. Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Лимон вымыть, при помощи мелкой терки снять с него цедру.



3 Разогреть в сотейнике оставшееся масло. Добавить лук, укроп и цедру лимона, обжаривать на слабом огне 3 мин. Сливки нагреть, не доводя до кипения, влить в сотейник. Приправить по вкусу. Готовить на среднем огне, постоянно помешивая, 5–6 мин., до загустения.

4 Влить соус в форму с цыпленком. Поставить в микроволновую печь. Готовить в режиме микроволн на полной мощности около 6 мин. Вынуть форму из печи, перевернуть куски цыпленка и готовить еще 4 мин. при мощности 100%. ■



*** Вряд ли кто-то подсчитывал, сколько блюд можно сделать из курицы. Рецептов – великое множество. А с тех пор, как появились микроволновые печи, способов приготовления стало еще больше. Например, на обычной кухне можно обжарить куриное мясо на гриле. И что особенно удобно, времени на приготовление теперь тратится значительно меньше.**

КСТАТИ

Если вы хотите быстро приготовить самые разнообразные блюда, воспользуйтесь микроволновой печью Samsung Super Grill – с двойным грилем. Тогда вы значительно сэкономите время, а блюдо равномерно прогреется, подрумянится со всех сторон и останется сочным.

С помощью автоматических программ вы без труда приготовите разнообразные блюда. Вы задаете количество порций, и время устанавливается автоматически. А программы ручной настройки позволяют подобрать время приготовления и мощность индивидуально.



карп

в китайском стиле

Время приготовления: **1 час**
Порций: **2**
1 порция: **519,1 ккал**

белки – 36,8 г, жиры – 24,4 г, углеводы – 38,0 г

Что нужно:

1 карп
1 сладкий желтый перец
1 сладкий красный перец
1 красная луковица
1 баклажан
кусочек свежего имбиря длиной 2 см
2 звездочки аниса (бадьяна)
3 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. сахара
2 ч. л. крахмала
1 ст. л. белого винного уксуса
2 ст. л. растительного масла
соль, перец по вкусу









Для приготовления этого блюда лучше всего использовать свежего карпа.

Что делать:

1 Карпа очистить от чешуи, вымыть. Сделать по спинке глубокий продольный надрез. Ножницами подрезать хребет у головы и хвоста, осторожно вынуть из рыбы хребтовую кость. Пинцетом удалить мелкие косточки. Вырезать жабры, удалить внутренности. Еще раз промыть рыбу.

2 Овощи вымыть. Сладкий перец разрезать пополам, удалить семена и плодоножки, нарезать толстой соломкой. Баклажан нарезать брусочками. Лук очистить, тонко нарезать полукольцами. Имбирь очистить, измельчить.

3 Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла. Положить овощи и половину имбиря, обжаривать при интенсивном помешивании 30 сек. Влить половину соевого соуса и сразу же снять с огня.

4 Духовку разогреть до 180°С. Противень смазать оставшимся маслом, затем постелить на него лист пергамента или фольги. Карпа нафаршировать через разрез в спинке обжаренными овощами. Осторожно зашить отверстие крупными стежками.

5 Развести 1 ч. л. крахмала в 2 ст. л. воды, со всех сторон смазать этой смесью рыбу. Положить карпа на противень, поставить в духовку и запекать 25 мин. Из готовой рыбы аккуратно удалить нитку.

6 Приготовить соус. Сахар всыпать в сотейник, добавить 3 ст. л. воды, поставить на средний огонь. Готовить, пока сахар не растворится. Добавить оставшийся соевый соус, имбирь, звездочки аниса и уксус. Оставшийся крахмал развести в 2 ст. л. воды, тонкой струйкой при помешивании влить в смесь. Тщательно перемешать, снять с огня.

Облить готового карпа приготовленным соусом. ■







КСТАТИ

★ Крахмал получают из многих растений – пшеницы, картофеля, кукурузы, риса. Однако в России чаще всего используется крахмал картофельный.
С его помощью традиционно загущают соусы, кисели, каши и супы.

★ Если смешать крахмал с пшеничной мукой в соотношении один к одному, получится отличная панировка. При обжаривании она будет хорошо держать форму изделия. Кроме того, придаст ему аппетитную хрустящую корочку.

школа
кулинарного мастерства



г. Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.
Телефон для справок: 725-10-70.
Информацию о школе кулинарного мастерства
вы можете получить на сайте
www.gastromag.ru

рецепты от Santa Maria



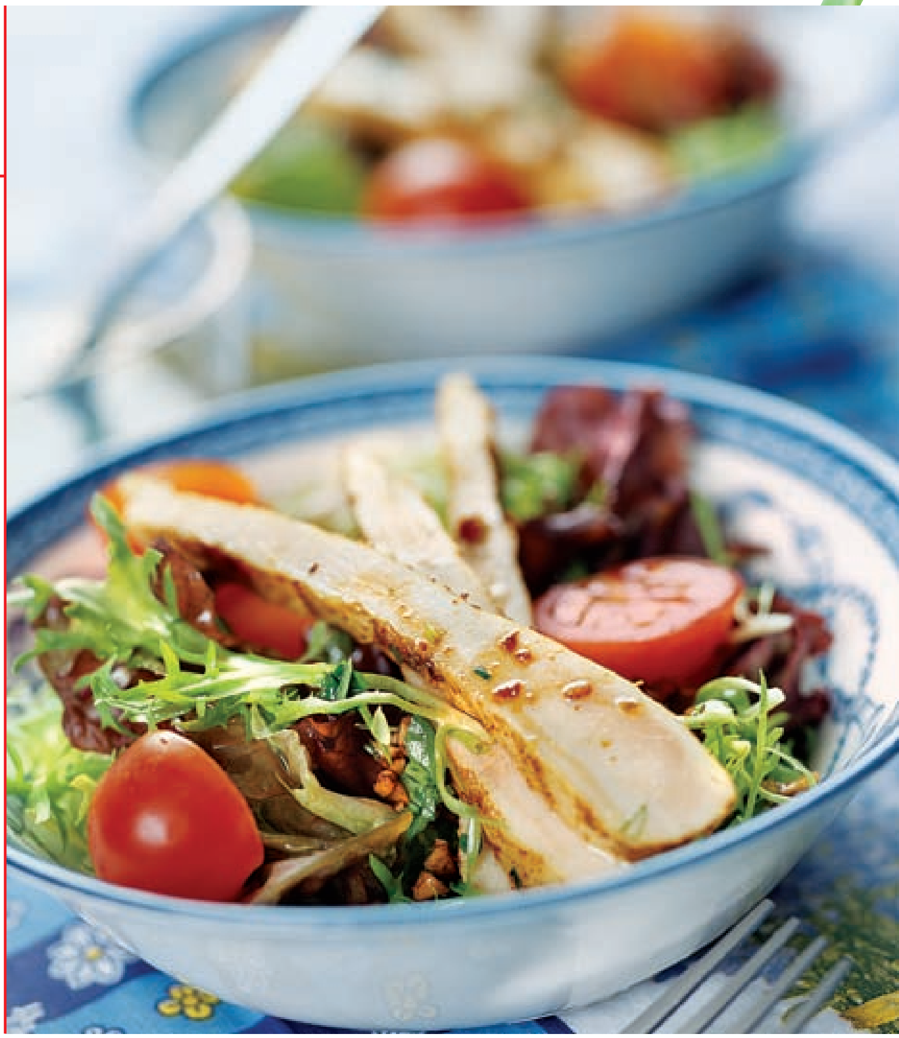
8 Марта многие мужчины захотят взять на себя нелегкие обязанности по приготовлению праздничного обеда или ужина. Большую помощь в этом могут оказать разнообразные специи и приправы Santa Maria. Не бойтесь экспериментировать! Пряная капуста с миндальными клецками или изысканный десерт с перцем запомнятся вашей подруге надолго. Главное, правильно подберите напитки!

салат

зеленый с курицей

Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **221 ккал**

белки – 11,9 г, жиры – 18,5 г, углеводы – 1,7 г



Что нужно:

200 г куриного филе
1 ст. л. приправы для курицы с орегано Santa Maria
2 ст. л. растительного масла
по 8–10 листьев салата-латука, лолло-россо и фризе
4 помидора черри

Для заправки:

1 ч. л. бальзамического уксуса
50 мл оливкового масла
1 зубчик чеснока
2 веточки петрушки

Что делать:

1 Куриное филе вымыть, обсушить бумажными салфетками и натереть с обеих сторон приправой для курицы с орегано Santa Maria. Растительное масло разогреть в сковороде. Обжаривать в нем курицу по 4 мин. с каждой стороны, остудить и нарезать тонкой соломкой.

2 Салат разобрать на листья, вымыть, обсушить и крупно нарвать. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Перемешать салатную зелень с куриным филе и помидорами.

Приготовить заправку для салата. Смешать уксус с маслом, добавить мелко нарубленный чеснок и зелень петрушки.

Заправить салат. ■







телятина | с капустой и миндальными клецками

Время подготовки: **1 час 10 мин.**
Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **810,4 ккал**

белки – 53,0 г, жиры – 35,5 г, углеводы – 69,7 г

Что нужно:

600 г телятины без костей
1,5 ст. л. приправы для мясных блюд Santa Maria
125 г очищенного миндаля
375 г муки
щепотка молотого мускатного ореха
4 яйца
600 г капусты
1 пучок петрушки
1 луковица
3 ст. л. растительного масла
100 г сметаны
50 г тертого пармезана
1 ст. л. универсальной приправы Santa Maria
50 г сливочного масла
соль, перец по вкусу

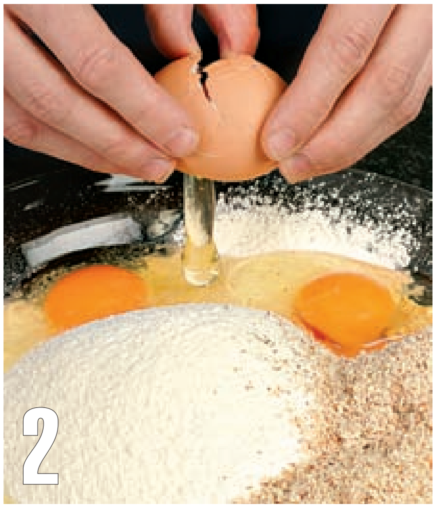
★ Перец розе используется в мясных и рыбных блюдах, в десертах, фруктовых салатах и заготовках. Обычно его добавляют в уже готовое блюдо. Перец розе придает пище нежный, чуть смолистый аромат и сладковатый вкус.





★ Острая приправа к мясу Santa Maria содержит лук, паприку, морковь, черный и кайенский перец, чеснок, чили, кумин и орегано. Она отлично подходит не только для мясных, но и для овощных блюд, соусов и заправок для салатов.







Что делать:

1 Телятину вымыть, обсушить и разрезать на 4 одинаковых по размеру куска. Каждый кусок натереть приправой для мясных блюд Santa Maria. Завернуть в пищевую пленку и оставить в теплом месте на 1 ч.

2 Миндаль поместить в блендер, размолоть. Муку просеять, добавить к миндалю, всыпать мускатный орех, щепотку соли, влить яйца и 375 мл холодной воды. Замесить тесто. Вымешивать, пока оно не станет гладким и эластичным.

3 Переложить тесто в кулинарный мешок с широким отверстием. В большой кастрюле вскипятить воду, подсолить. Уменьшить огонь (вода не должна сильно кипеть).
Порциями выдавливать клецки из кулинарного мешка в кипяток. Когда клецки поднимутся на поверхность, вынуть их шумовкой, затем обдать холодной водой. Выложить на бумажные салфетки, чтобы стекла вода.

4 Капусту очистить от верхних листьев, удалить кочерыжку, нашинковать капусту тонкой соломкой. Петрушку вымыть, обсушить. Лук очистить, тонко нарезать полукольцами. Разогреть в кастрюле 1 ст. л. растительного масла, обжаривать в нем лук 2 мин. Добавить капусту, половину петрушки и сметану. Тщательно перемешать и тушить на среднем огне 10 мин.
Добавить тертый сыр и универсальную приправу Santa Maria. Перемешать и оставить под крышкой на минимально возможном огне до подачи на стол, но не более чем на 10 мин.

5 Оставшееся растительное масло разогреть на сковороде. Обжаривать в нем телятину по 7 мин. с каждой стороны, до румяной корочки.

6 Сливочное масло разогреть на сковороде, обжаривать в нем, помешивая, клецки 4 мин.

Куски мяса выложить в центр большого блюда. Вокруг разложить тушеную капусту и миндальные клецки. Посыпать оставшейся петрушкой. ■

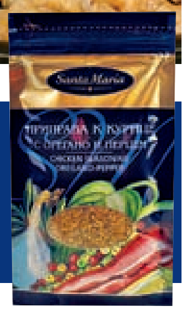








★ Приправа Santa Maria к курице с орегано и перцем придает блюду тонкий, пряный оттенок. В ее состав входит соль, чеснок, чили, кориандр, кумин, орегано, белый и кайенский перец.
★ Универсальная приправа Santa Maria включает в себя сушеные морковь, лук, петрушку, пастернак и лук-порей, а также сахар, бульонный порошок, куркуму и соль. Для приготовления 250 мл бульона или соуса достаточно использовать 1 ч. л. приправы.





Желе

из грейпфрута с сыром и розовым перцем

Время приготовления: **40 мин. + 1 час**
Порций: **4**
1 порция: **306,1 ккал**

белки – 17,5 г, жиры – 14,1 г, углеводы – 27,3 г

Что нужно:

2 больших розовых грейпфрута
100 г сахара
30 г желатина
1 ст. л. апельсинового ликера
200 г сыра с голубой плесенью
2 ст. л. сливок жирностью 20%
2 ст. л. горошин розового перца

Что делать:

1 Несколько горошин розового перца отложить для украшения, остальные раздавить пестиком или плоскостью ножа, затем крупно нарубить. Сливки, половину сахара и ликер смешать, добавить сыр и крупномолотый розовый перец, перемешать до однородности. Разделить получившуюся массу на 8 равных частей, 4 из них разложить по бокалам. Отставить в сторону.

2 Из грейпфрутов выжать сок. Половину сока влить в сотейник, замочить в нем желатин на 5 мин. Затем поставить сотейник на слабый огонь, прогреть до полного растворения желатина, не доводя до кипения. Снять с огня, добавить оставшийся сок и сахар. Размешать, дать остыть. Разлить поровну в бокалы с сырной массой, поставить их в холодильник до застывания желе.

3 Когда желе застынет, выложить сверху оставшуюся сырную массу, вновь поставить в холодильник на 10 мин. Перед подачей украсить горошинами розового перца.











блины | сладкие

Спонсор рецепта –
компания Tupperware®

Время подготовки: **1 час 15 мин.**
Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **6 шт.**
1 порция: **384,3 ккал**

белки – 3,9 г, жиры – 21,9 г,
углеводы – 36,4 г

Что нужно:

Для теста:

100 г пшеничной муки
щепотка соли
1 ст. л. сахара
2 яйца
1 ст. л. растительного масла
300 мл молока
растительное масло
для обжаривания

Для соуса:

100 г сливочного масла
100 г сахара
2 апельсина
1 ст. л. лимонной цедры
4 ст. л. апельсинового ликера
2 ст. л. коньяка







блинчики «сюзетт»

Что делать:

1а Приготовить блинное тесто. Муку с солью просеять, пересыпать в большой миксер Tupperware®. Добавить сахар, слегка встряхнуть. Добавить яйца, влить молоко и растопленное сливочное масло. Поставить внутреннюю вставку миксера выпуклой стороной вниз, закрыть крышкой и взбивать до получения однородной массы. Поставить тесто в холодильник на 1 ч.

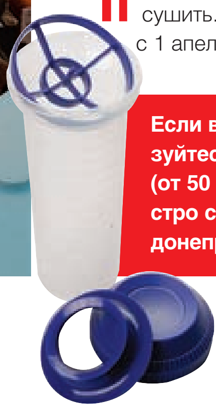
1б Достать тесто из холодильника. Снять с миксера верхнюю крышку. Сильно раскалить сковороду диаметром 25 см. Быстро смазать ее с помощью кулинарной кисточки растительным маслом.

1в Налить из миксера небольшое количество теста. Приподняв сковороду, сделать круговое движение, чтобы тесто распределилось равномерно по всей поверхности сковороды. Через 1–1,5 мин. перевернуть блин, используя кухонную лопаточку Tupperware®, и готовить 30–40 сек. Испечь таким образом все блины.

1г Апельсины тщательно вымыть, обсушить. Теркой снять цедру с 1 апельсина, смешать с лимонной.







Если вы хотите приготовить блины, омлет, коктейли или соусы, воспользуйтесь большим миксером Tupperware®. Удобная мерная шкала (от 50 до 70 мл) позволит отмерить ингредиенты, внутренняя вставка быстро смешает их до однородной массы, а крышка обеспечит полную водонепроницаемость.



1д Разогреть в сковороде масло с сахаром. Готовить, пока сахар не начнет карамелизоваться. Поместить соковыжималку на мерный кувшинчик Tupperware®. Выжать из апельсинов сок, влить его в сковороду с сахаром. Добавить апельсиновую и лимонную цедру. Готовить 4 мин., постоянно помешивая.

1е Добавить в соус ликер. С помощью щипцов Tupperware® положить один блинчик в соус; дать пропитаться. Сложить блин вчетверо, отложить, сохранить горячим. Повторить то же с остальными. Переложить пропитавшиеся блины на большое блюдо, облить коньяком, поджечь.

Сразу подать на стол.



блинчики банановые

Время подготовки: **1 час 15 мин.**
Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **12 шт.**
1 порция: **164,8 ккал**

белки – 4,4 г, жиры – 7,3 г, углеводы – 20,3 г

Что нужно:

Для теста:

175 г муки
2 ст. л. сахара
щепотка соли
4 яйца
2 больших банана
300 мл молока
растительное масло

Для соуса:

2 банана
200 мл жирных сливок
1 ст. л. сахара

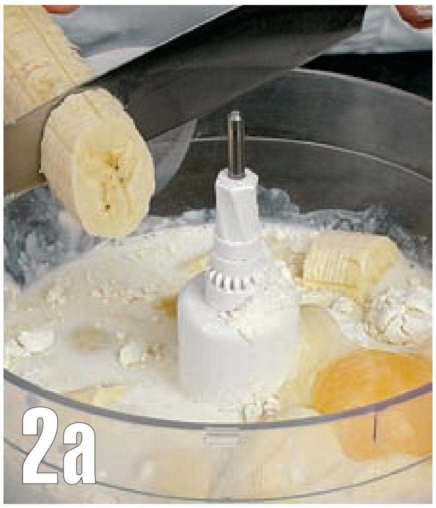
Что делать:

2а Муку, соль, яйца и молоко поместить в блендер, взбить. Бананы очистить, нарезать кусочками произвольной величины и добавить в тесто. Еще раз взбить до однородной массы. Перелить тесто в миску и оставить на 1 ч.

Разогреть сковороду, смазать ее растительным маслом. Влить небольшое количество теста, круговым движением распределить его по всей поверхности сковороды. Через 1,5–2 мин. перевернуть блин на другую сторону. Выпекать еще 40 сек. Так же выпечь остальные блины.

2б Притоговить соус. Бананы очистить, мелко нарезать. Сливки взбить с сахаром, добавить кусочки бананов и перемешать.

Подать к горячим блинам. ➤







блинчики с шоколадом

Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **8 шт.**
1 порция: **166,5 ккал**

белки – 3,6 г, жиры – 8,9 г, углеводы – 18,0 г

Что нужно:

125 г муки
2 ст. л. сахара
щепотка соли
1 яйцо
1 яичный желток
250 мл молока
50 г сливочного масла
1 ст. л. рома
60 г шоколада

Что делать:

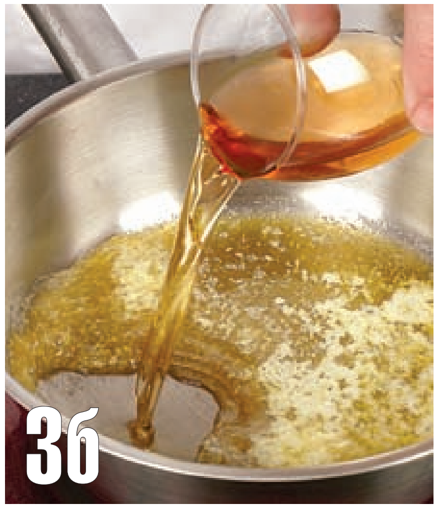
3а Из просеянной муки с солью, сахара, яиц и молока вымесить тесто. Шоколад натереть на крупной терке.

3б В сотейнике растопить сливочное масло, добавить ром и перемешать. Снять с огня.

3в Раскалить сковороду. Смазать небольшим количеством масла с ромом. Влить 1 половник блинного теста, выпекать 1,5–2 мин. Перевернуть блин на другую сторону, положить в центр 0,5 ч. л. тертого шоколада. Когда шоколад растопится, свернуть блин вчетверо и переложить на горячее блюдо. Так же испечь все остальные блины. При подаче посыпать блинчики тертым шоколадом.









КСТАТИ

Если это блюдо будут есть дети, ром можно заменить 1 столовой ложкой апельсинового или другого фруктового сока.

блины на коньяке с ореховой начинкой



Время подготовки: **2 часа**
Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **12 шт.**
1 порция: **164,7 ккал**

белки – 5,8 г, жиры – 3,8 г, углеводы – 26,8 г

Что нужно:

Для теста:

175 г муки
2 ст. л. сахара
щепотка соли
3 яйца
1 ч. л. лимонной цедры
2 ст. л. коньяка
2 ст. л. сливочного масла
1,5 стакана молока
растительное масло

Для начинки:

150 г миндаля
100 г сахара
100 г изюма
1 ст. л. коньяка

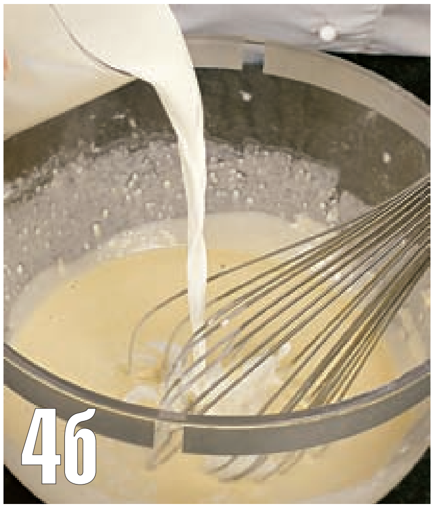
Что делать:

4а Сначала приготовить начинку. Изюм вымыть, залить теплой кипяченой водой так, чтобы он был полностью покрыт, и оставить на 1 ч. Воду слить, изюм обсушить бумажными салфетками, поместить его вместе с миндалем и сахаром в чашу блендера, размолоть в пюре. Добавить коньяк, тщательно перемешать. Накрыть пищевой пленкой, отставить в сторону.

4б Приготовить блинное тесто. Просеять муку с солью, добавить сахар, лимонную цедру, коньяк и сливочное масло. Перемешать венчиком.
Продолжая вымешивать, по одному вбить яйца, затем медленно влить молоко; перемешивать до однородности. Накрыть тесто пленкой и оставить на 2 ч.

4в Сильно разогреть сковороду, смазать маслом. Влить небольшое количество теста, испечь тонкий блин.
Переложить блин на разогретое блюдо.
Вновь смазать сковороду маслом; испечь остальные блины. На горячие блины положить по 1,5–2 ст. л. начинки, свернуть рулетом.









торт | «бабочка»



Время приготовления: **1 час 10 мин.**
Порций: **10–12**
1 порция: **423,4 ккал**

белки – 7,8 г, жиры – 18,1 г,
углеводы – 57,3 г

Что нужно:

3 яичных белка
2,5 ч. л. желатина
3 ст. л. сахара
несколько свежих виноградин
2 сливы
1 груша
1 киви
2 мандарина
3–4 консервированных абрикоса
апельсиновая или лимонная цедра

Для бисквита:

1,5 стакана молока
0,5 стакана растительного масла
4 яйца
320 г сахарной пудры
1 ч. л. ванильного сахара
2,5 стакана муки
0,5 ч. л. соли
4 ч. л. разрыхлителя теста







Что делать:

1 Приготовить масляный бисквит. Смешать молоко с растительным маслом, вскипятить, снять с огня и дать остыть. Яйца взбить в миске с ванильным сахаром. Продолжая взбивать, добавлять небольшими порциями сахарную пудру, пока смесь не приобретет светло-желтый цвет.

2 Муку просеять с солью. Половину муки и половину молока с маслом добавить в яичную смесь, осторожно перемешать. Добавить разрыхлитель, оставшуюся муку и молоко. Тщательно перемешать, чтобы не было комков, до состояния мягкой, пенистой массы.

3 Духовку разогреть до 180 °С. Противень накрыть листом пергамента, смоченным водой, вылить на него бисквитное тесто, выпекать 30 мин. Вынуть из духовки, дать остыть. Переложить бисквит на разделочную доску.

4 Отрезать от короткой стороны бисквита кусок такой ширины, чтобы из оставшегося получился квадрат – этот узкий кусочек будет «тельцем» бабочки. Квадратный кусок разрезать по диагонали на 2 одинаковых треугольника. Отрезать от прямого угла каждого из них по треугольнику со стороной 4 см. В этом месте «крылья» бабочки будут соединяться с «тельцем». С противоположной стороны «крылышек» вырезать небольшие кусочки треугольной формы. Придать торту форму бабочки.

5 Белки взбить с сахаром в крутую пену. Желатин замочить в небольшом количестве воды. Когда он набухнет, прогреть его, не доводя до кипения, до полного растворения. Отложить 2 ст. л. желатина, а оставшийся аккуратно влить в белки, постоянно размешивая. Смазать торт со всех сторон получившимся кремом и убрать на 1 ч в холодильник.

6 Фрукты очистить, нарезать тонкими пластинами. Выложить на торт, имитируя рисунок крыльев бабочки. Из 2 ягод винограда сделать глазки, из тонких полосок цедры – усики. Кисточкой смазать верх торта отложенным желатином. Поставить торт в холодильник еще на 15 мин. ■







наш совет

★ Чтобы бисквит после выпечки легко отделялся от дна противня, поставьте противень на мокрое полотенце, а сверху накройте сухим, дайте постоять 15–20 минут. После чего достаньте бисквит, поддев его кулинарной лопаткой.

★ Для украшения торта можно использовать любые сезонные фрукты, а также фрукты и ягоды из консервов или варенья. Чтобы фрукты лучше держались на торте, верхний слой желатина можно сделать более плотным.





запеканка
с ананасом

Время приготовления: **1 час 25 мин.**
Порций: **8**
1 порция: **252,2 ккал**

белки – 19,7 г, жиры – 4,2 г,
углеводы – 33,6 г

Что нужно:

3 яйца
3 ст. л. сахара
750 г творога
3 ч. л. манной крупы
цедра 1 лимона
0,25 ч. л. ванильного сахара
200 г консервированного ананаса
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. панировочных сухарей





Что делать:

1 Отделить 1 яичный желток. Белок и оставшиеся яйца взбить с сахаром.

2 Изюм замочить на 30 мин. Откинуть на сито, дать стечь всей воде. Смешать творог с манкой, цедрой лимона, ванильным сахаром и изюмом. Влить яйца с сахаром, перемешать.

3 Ананас уложить на дно круглой формы, смазанной сливочным маслом. Сверху выложить творог. Слегка взбить оставшийся желток, смазать им поверхность творожной массы. Поставить в духовку, выпекать при 180 °С 40 мин.









крем-карамель

Время приготовления: **1 час 15 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **249,7 ккал**

белки – 4,8 г, жиры – 17,5 г, углеводы – 18,2 г

Что нужно:

100 г сахара
3 яичных желтка
2 яйца
1 пакетик ванильного сахара
250 мл молока
250 мл сливок жирностью 33%

Что делать:

1 Прогреть в духовке или горячей воде 6 порционных формочек для запекания. Половину сахара всыпать в сотейник, поставить на слабый огонь; прогревать, пока сахар не растопится и не потемнеет. Снять с огня, добавить 2 ст. л. горячей воды, перемешать и разлить по формочкам.

2 Оставшийся сахар, яйца, желтки и ванильный сахар взбить в однородную массу. Смешать молоко со сливками. Не прекращая взбивать, влить очень тонкой струйкой во взбитые яйца.

3 Разложить крем по формочкам. Поставить их на противень, наполненный водой так, чтобы она доходила до середины высоты формочек. Выпекать в разогретой до 140 °С духовке 35 мин. ■

наш совет

Готовый десерт можно украсить карамельной крошкой. Для этого карамелизованный сахар надо вылить на доску и, когда он застынет, разбить его молоточком.



взвары | яблочные

ВЗВАРЫ – горячие настои из сушеных плодов или ягод – долгое время заменяли на Руси чай. Самыми распространенными взварами были яблочные (из свежих, сушеных и даже моченых яблок), клюквенные, брусничные.

Что нужно:

Для взвара с медом:

200 г сушеных яблок
4 ст. л. меда
0,25 лайма

Для взвара с инжиром и черносливом:

200 г сушеных яблок
6 шт. чернослива
6 шт. вяленого инжира





С медом

Что делать:

1а Сушеные яблоки перебрать, промыть и сложить в миску или кастрюлю. Вскипятить 1,5 л воды, залить яблоки крутым кипятком. Накрыть крышкой и оставить на 4 ч.

1б Процедить взвар через марлю или мелкое сито. Выдавить в процеженный взвар четвертинку лайма или небольшого лимона.

1в Добавить мед, размешать до полного растворения.



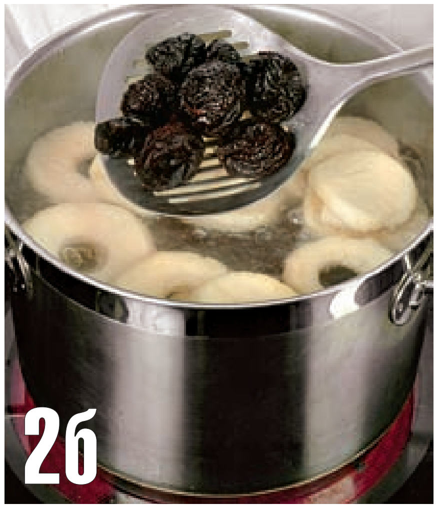


С инжиром и черносливом

Что делать:

2а Яблоки, чернослив и инжир перебрать, промыть; замочить отдельно в теплой кипяченой воде. Через 1 ч воду слить.

2б Яблоки переложить в кастрюлю, залить 1,5 л воды. Поставить кастрюлю на сильный огонь, довести до кипения. Снять с огня, добавить чернослив и инжир. Накрыть крышкой и дать настояться минимум 1 ч. ■





Кстати

Одна из особенностей взваров в том, что их готовят без сахара, подслащивают только жидким медом. Часто добавляют мяту и другие душистые травы.



Подписаться на журналы «Гастрономъ» и «Школа гастронома» через редакцию очень просто.

1. Заполните квитанцию. Укажите ФИО, адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, телефон.

2. Поставьте отметку на выбранном варианте.

• Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 г. Отметьте их в квитанции.

Оформив подписку до 10-го числа текущего месяца, вы будете получать журнал со следующего месяца. Журнал выходит 1 раз в месяц.

• Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – 30 руб. Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость подписки на один месяц – 60 руб. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 г.

Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы будете получать журнал со следующего месяца.

3. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ. Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1, или по факсу: (095) 725-1074.

• В случае неполной информации в квитанции мы будем ориентироваться на уплаченную вами сумму.

• Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.

• В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.

Вы также можете оформить подписку на наши журналы и в других странах.

1. Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.

Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn» Acc. №40702840538040205252 with Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM

Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia

Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N, Acc.890-0057-610

2. Укажите ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ ФИО, адрес, на который будет приходить бандероль с журналами, телефон.

3. Укажите, на какие журналы, какие месяцы и в каком количестве вы оплачиваете подписку.

4. Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:

• стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $2,80

• стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – $1,50

5. Для остальных стран:

• стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $7,70

• стоимость 1 номера журнала«Школа гастронома» – $3,00

Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Дорогие друзья!

Издательский дом «Вкусная жизнь» проводит акцию по льготной подписке на журналы «Гастрономъ» и «Школа гастронома». Ее получат читатели, оформившие подписку на наши журналы, в качестве подарка к 8 Марта или подписавшиеся на них до 15 марта:
«Гастрономъ» – 450 руб. (9х50)
«Школа гастронома» – 450 руб. (9х50)
«Гастрономъ»+»Школа гастронома» – 900 руб.



Первым 20 подписчикам «Гастронома», а также первым 50 – «Школы гастронома» мы приготовили подарок: силиконовую форму для выпечки «Чудо» производства компании Tupperware. По два подарка получат первые 20 читателей, подписавшихся на оба журнала.
Участником акции становится каждый, кто до 15 марта 2005 года оформит подписку на период с апреля по декабрь текущего года.

Извещение

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 — № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) — (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 — № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал
☐ Гастрономъ
☐ Школа гастронома
☐ Гастрономъ + Школа гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ______ руб. ______ коп.
Сумма платы за услуги ______ руб. ______ коп.
Итого: ______ руб. ______ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 — № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) — (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 — № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал
☐ Гастрономъ
☐ Школа гастронома
☐ Гастрономъ + Школа гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ______ руб. ______ коп.
Сумма платы за услуги ______ руб. ______ коп.
Итого: ______ руб. ______ коп.

Кассир

анонс





закуски	жареный тофу
супы	рассольник овощной
	кукурузный суп с мидиями
птица	рагу из индейки
	с картофельными клецками
рыба	рыба в листьях лука-порея
выпечка	хлебцы с цукатами
десерт	маковый мусс

■ **следующий номер выйдет 14 марта**



С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 2005 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 2005 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон



№5 (31), март 2005

ШКОЛА гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина

Редакция:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
корректор Татьяна Винарская
над номером работали Вадим Жадько
повар-консультант Константин Жук
исполнительный директор Ольга Ткалич

директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Марина Челознова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Евгений Матяш
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Соколов (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070

Подписка: Ольга Никулушкина
тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 208 000
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко

Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.